

ほけんだより 9月

令和6年8月29日
さいたま市立中島小学校 保健室



9月は記念日がたくさんあります。1日は「防災の日」。災害に備えて、家族で話し合ってみましょう。9日は「救急の日」。もし急に倒れた人がいたら、どうしますか？また、自分がケガをしたときに正しい手当ができますか？いざというときに何ができるか、考えてみるといいですね。

2学期身体計測のお知らせ

9/2 (月)・・・4・5・6年生・なかよし

9/3 (火)・・・1・2・3年生

☆ 身長が正確に測れないため、頭頂部、後頭部でのポニーテール・ピン留めはさせないでください。計測時にほどく場合があります。



健康チェックカードの取組について

本校では、長い休日の後にいつもの生活リズムに早く戻すため、健康チェックカードの取組を行います。ご協力をお願いします。

配付日 9/2 (月)

実施期間 9/3 (火)～9/9 (月)

提出日 9/10 (火)



2月の生活朝会で、健康委員会の児童による「健康戦隊！すくすくマン！」の紙芝居を予定しています。

朝がニガテ

スッキリ起きられない

のはどうして？

生活リズムがズれてしまった？

元々体内時計は25時間。生活リズムはずれやすい仕組みになっているため、整えるにはコツが必要です。まずは眠たくても

同じ時間に起きて朝日を浴びるところからスタート。



よくねむれていないのかも？

眠る前のコンディションを見直してみましょう。室温は眠りやすい温度に。寝る前にはカフェインをとったりお腹一杯食べたりせずに、メディアからも離れましょう。



体質や病気が原因のことも

生活を見直しても上手くいかないときは「低血圧」「起立性調節障害」などの体質や病気が原因になっていることもあります。気になる人は保健室でも相談に乗りますよ。

9月1日は防災の日です

防災家族会議を開きましょう

いざというときのために、家族で話し合しましょう。

議題1 避難場所・集合場所

避難場所はどこなのか、地図を見て確認しましょう。また、家族と一緒にいるときに被災するとは限りません。集合場所も決めておきましょう。

議題2 連絡方法

スマホが使えなくなる場合もあります。どこにどのように連絡を取るのか、また災害用伝言ダイヤル(171)の使い方も一緒に確認しておきましょう。

議題3 非常用持ち出し袋・備蓄

非常用持ち出し袋の中身や、食料品の備蓄は十分に確認しましょう。



災害時に必要な水の量はどれくらい？

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

飲用水

命を守るための水

必要量

1人あたり1日 **3L**
最低でも **3日分**
(=2Lペットボトル約5本)

生活用水

手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水

必要量

あればあるほど良い



いずれも賞味期限の長い2Lペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。

ぜひできることからやってみてください

知っておくと便利 防災豆知識

▶ 非常口の表示には2種類ある

非常口マークには、背景が緑色のマークと白色のマークがあります。緑色は「ここが非常口だよ」のマークで、白色は「矢印の方向に非常口があるよ」のマーク。いざというときに間違えないように覚えておきましょう。



▶ ホイッスルが命を救う

動けなくなったときにずっと声が出せるとは限りません。ホイッスルで居場所を伝えられれば、助けてもらえる確率が上がります。

▶ 懐中電灯とペットボトルが照明に

懐中電灯は部屋の照明のように広い範囲を照らすのは苦手。懐中電灯を上向きに置いて、その上に水の入ったペットボトルを置くと光が乱反射して広い範囲を照らしてくれます。